

# VFED - Fermentation in der menschlichen Ernährung – Von der Wissenschaft bis auf den Teller

---

## Fermentierte Möhren mit Ingwer und Kurkuma

2 Weckgläser oder Schraubgläser	mit heißem Wasser reinigen
300 g Möhren	waschen, putzen, schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden
1 kleine rote Zwiebel	schälen und fein würfeln
5 g Ingwer 5 g Kurkuma	schälen und grob reiben (beim Kurkuma Einmalhandschuhe tragen!)
500 ml stilles Mineralwasser oder Leitungswasser 1 EL Salz	mischen und rühren, bis sich das Salz aufgelöst hat
	das Gemüse in die Gläser geben und mit der Salzlake auffüllen. Es sollte ein Rand von ca. 2 cm bleiben. Nun den Weckdeckel auf das Glas legen oder den Schraubdeckel auflegen und die Möhren bei Raumtemperatur für 3 – 7 Tage fermentieren lassen. Schmecken die Möhren angenehm milchsauer, ist die Fermentation fertig. Im Kühlschrank aufbewahren.

### **Tipp:**

Wichtig ist, sauber zu arbeiten, damit sich kein Schimmel bilden kann.

Immer darauf achten, dass die Möhren mit Flüssigkeit bedeckt sind. Ggf. mit Salzlake aufgießen.

Während der Fermentierung kann man zunächst Gasbildung beobachten und mit der Zeit tritt eine leichte Trübung der Salzlake ein. Das Gemüse riecht angenehm säuerlich und schmeckt mit zunehmender Fermentierung säuerlich und nicht mehr salzig.